**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **31/08/25** | **12:00 / 13:00** | **Canoe** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Concienciación de básicos: rebote, 1x1, espacios | 5 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 15´ | Rueda de 1x1 | Trabajo de último y penúltimo: inversión de balón + defensa 1x1 + extra pass + segundo 1x1.Defensa en “1”: centro, 1er bote, técnica desplazamientos, situación espaciales.**REBOTE**. |  |
| 15´ | Oleadas 3x3 todo campo | Llegada en superioridad (pasador pisa fondo y recupera): espacios, 3 calles, no botes, triángulo.Vuelta en 3x3: TRANSI sobre balón interior o finta de bloqueo + BD.Defensa en “1”: BD en flash, 1er bote, **REBOTE**. |  |
| 15´ | Tiro por tríos | Reboteador + Pasador + Tirador.3 series de 10 tiros seguidos en cada aro (60 tirados en total cada jugador).Velocidad de desplazamiento + parada. |  |
| 15´ | 3x3 continuo | Todos exteriores: atacar por banda + inversión de balón para BD hacia línea de fondo ó mano a mano + inversión para atacar línea de fondo.Defensa en “1”: rotación de 2 en penúltimo.**REBOTE.** |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Anotaciones | Físico anterior. |
| Observaciones | 9 jugadores. Serrano y Ropero están fuera y Villena lesionado. |

